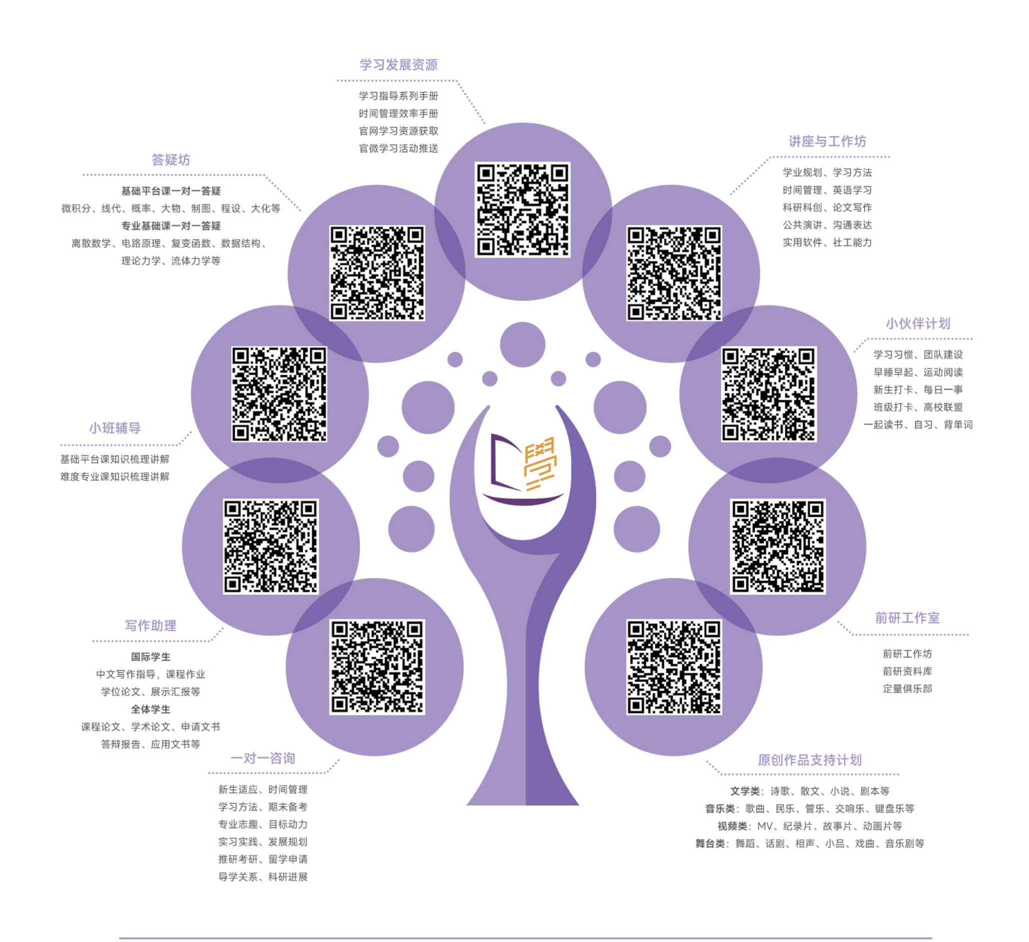
清华大学学生学习与发展指导中心

中心成立于2009年11月，旨在有针对性地解决学生学习与发展问题，为学生学习与发展提供专业化的指导、咨询和支持，拓展学生学习与发展能力，服务学生成长成才。




官方网站二维码


微信公众号:乐学


B站账号二维码

清华大学学生学习与发展指导中心
地址：清华大学紫荆C楼407
电话：010-62792453
邮箱：learning@tsinghua.edu.cn
网站：http://learning.tsinghua.edu.cn

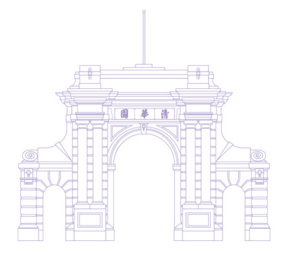


有效学习指导系列手册

出国留学指导
-决策篇

13

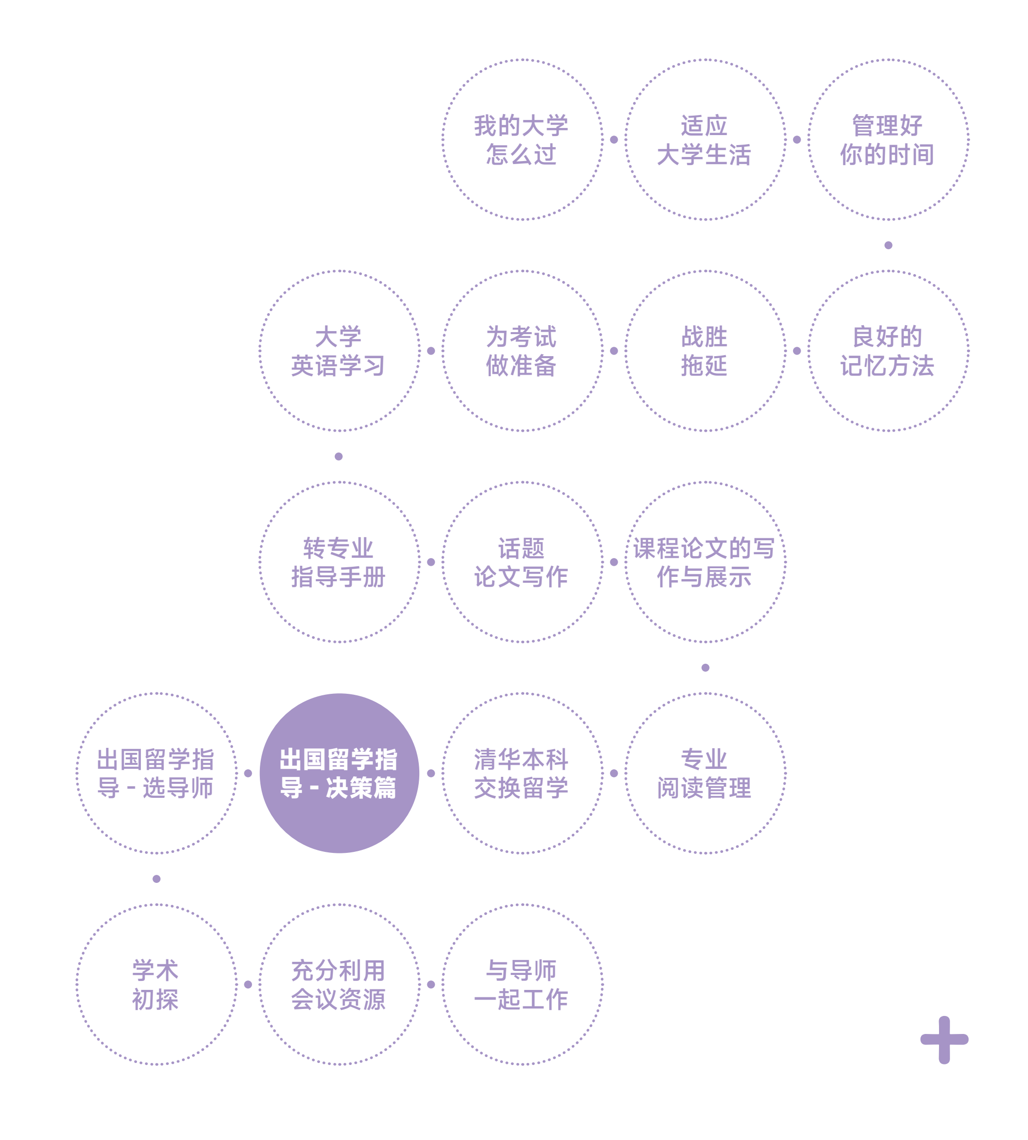




2023.12

有效学习指导系列手册

13



CONTENT

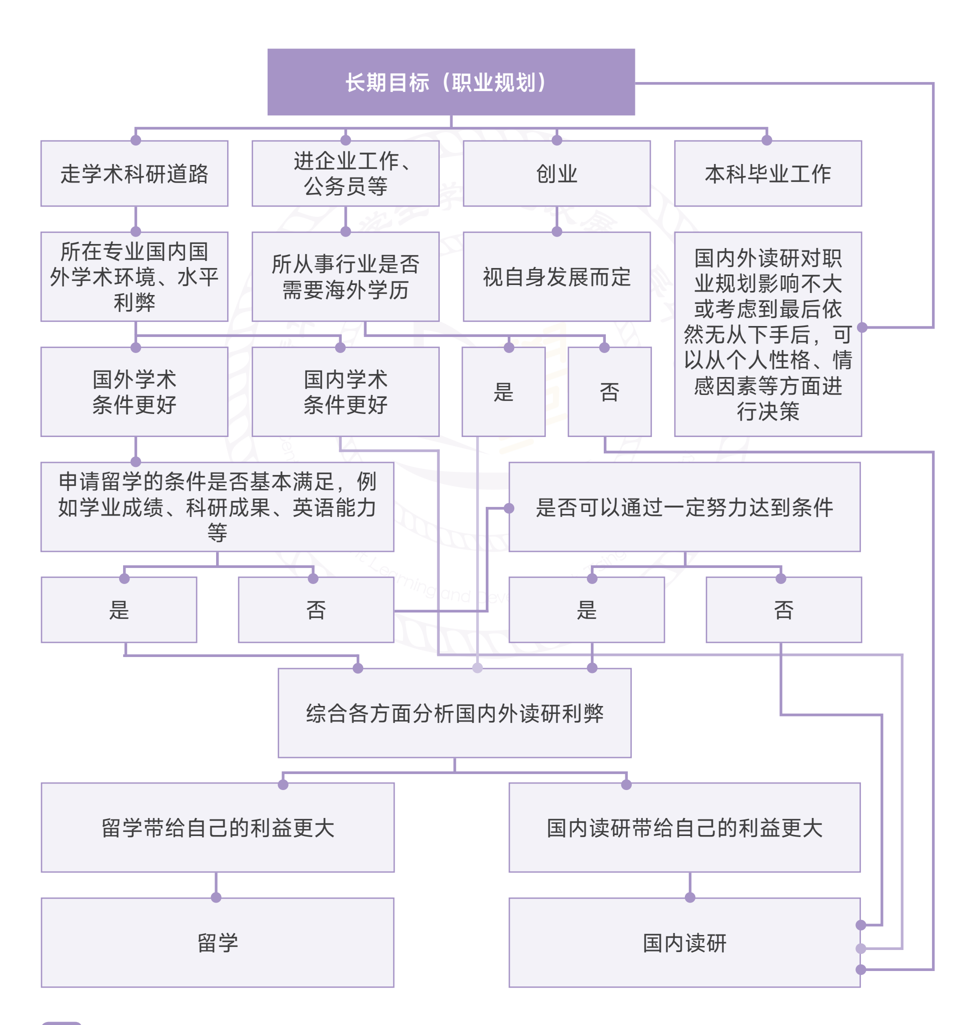
目录

出国留学指导 - 决策篇

为帮助同学理性决策是否出国，学习发展中心通过访谈有过出国留学决策经历的师兄师姐整理出本手册，以期能够为同学们供一定的参考。

被访谈的师兄师姐中，有的已经成功得到心仪名校的 offer，有的选择了本系推研，还有的最终在研究生阶段选择了出国继续深造……无论他们最终的选择如何，他们的共同点是都经历了一段或是平坦或是纠结的留学决策过程。

01 决策思维导图



02 思维导图说明



就整体决策思路而言，我们建议：从长远目标——可行性分析——利弊分析——情感因素这样的先后顺序来进行留学决策。

长远目标，即我们常说的职业规划。留学或者在国内读研都只是我们未来发展的一个阶段性过程而已，需要为我们长远的目标来服务。因此，可从自身未来的长远发展的目标来决策，诸如：做学术科研（学术大师）、进企业工作（兴业之士）、从事公共管理（治国英才）等等。着眼长远目标，将使我们易于跨越眼前阻碍，更加理性决策。

可行性分析，确立长远目标后，结合自身实际情况，诸如学业成绩、科研成果、英语能力、经济条件等条件，考量能否满足这些条件。

利弊分析，任何事务都有两面性，如国外读研，可能有更好的学术条件，但却可能影响国内人脉资源、实践经验的积累，在国内读研可能有更好的实践机会，却可能难有最好的学术条件等。通过利弊分析让自己看清鱼和熊掌不能兼得的情况下，哪一个更符合长远目标。

情感因素，当完成以上三步考量后，发现仍无法决策，或发现以上三点并非重点，则可从性格和个人情感出发。如恋人在国外求学或工作、或家人朋友的关系等，都可能成为影响决策的关键因素。

03 决策心路历程

为了从真实的决策心路历程中汲取经验，小编采访了几位有过留学决策经历的师兄师姐：

Y1 同学：清华本科毕业后赴麻省理工学院物理系深造

Y2 同学：清华本科毕业后赴伊利诺伊大学厄巴纳 - 香槟分校机械工程专业深造

Y3 同学：清华本科毕业后赴牛津大学法学专业深造

Y4 同学：北大本科毕业推研清华硕士研究生，后赴哥伦比亚大学攻读教育认知科学博士研究生

N1 同学：清华热能系本科，本系推研直博

N2 同学：清华土木工程系本科，本系推研直博

N3 同学：清华外文系本科，本系推研硕士，正在考虑是否再次申请出国

N4 同学：清华外文系本科，跨系交叉推研硕士

小编语 为了方便大家后文阅读时的辨识，以上化名的根据是师兄师姐们决策后的结果，最终去留学者为 Y，决定不留学者为 N。

让我们来听听师兄师姐们都有过怎样的决策心路历程吧！

Q1：何时开始考虑是否出国留学？又是何时决定出国 or 不出国的？整个过程顺利 or 纠结吗？

Y1：“我考虑这个事情比较早了，从高中的时候就在考虑将来是否出国留学。在高中毕业时决定要在研究生阶段出国留学。对于这一选择我从未犹豫过。”

Y2:“我考虑得也比较早，大概是在高二的时候，留学的决心可以说是大一时定下的，之后没有动摇过，一路就这样走下去了。”

N1：“我在大学入学时就有出国读博的意愿，但一直想不太清楚自己以后是否要做学术，各种准备都在做，托福和 GRE 也都考了。但最终在大三下学期的时候想明白了自己以后不会做科研，可能会从事技术性工作，决定选择本校直博。”

N2：“大一入学时我只是对留学这个事情有所了解，正式开始考虑是大二初的时候。没有明确下决定的时间点，只是后来通过一系列考量，想明白了自己今后的目标与留学不太有关，最终选择了本系直博。这期间有过一段很深入的自我分析，从长远目标开始考虑，到可行性的分析，再到利弊分析，最后决定的时候也有一些情感上的选择。虽然考虑的时间比较长，但做出本系直博的决定以后就没有再动摇过了。”

N4：“我最初考虑留学是在大二的时候，但在大三时经历了出国交换，想法有了变化，觉得已经体验过留学生活了，加上想在研究生阶段换专业，大三下学期决定选择不准备出国了，集中精力准备跨系推研。”

Y3：“我是到大三开始考虑的，没有太多时间去考虑，留学的申请和找工作是同时进行的。到手的工作和学校 offer 都非常好，一度让我很纠结。但考虑到男友在英国，在最后时刻选择了去留学。”

N3：“大三上半学期出国交换的时候我开始考虑以后要不要留学。经过近一年的犹豫，始终没有下定决心。最终在大四上推研的时期决定选择了本系推研，整个过程都比较犹豫和纠结。现在虽然对清华依然很喜欢，但对自己的感觉一般，想变更研究方向，在考虑是否硕士毕业后出国读博。”

Y4：“我是从研一下学期开完题以后，对学术有了很多新的想法，开始考虑要不要出国读博。到了研二就开始准备申请。整个过程比较顺理成章，也没有因为申请而耽误别的选择，只是相较于硕士毕业后工作我更倾向于能出国读博，但也并非一定要出国不可。”

小编语 看来决策时间的起点与终点因人而异，有些同学规划性较强、目标明确，早考虑、早决定；有些同学则给自己留了更多的时间去自我探索进而做出决定；还有同学即使到了最后都为自己保留了不同的可能性，最终**选择条件更好的那条路**。现在的你，处于决策的哪个阶段呢？

Q2：在决策过程中是如何权衡利弊的？

Y1：“我在考虑这个问题的时候，首先希望自己将来能在学术研究上更进一步。国内读研虽然也是一个不错选择，但我希望尝试体验不同的学术和生活环境，同时拓宽视野与眼界，所以出国读研对我来说更有吸引力。但出国就意味着无法和亲人和许多朋友在地理上保持近距离，对亲人的思念可能会成为问题，国内人际关系的处理需要做出调整；同时在国外进入一个新的社会环境、面临独自生活的环境切换，在新环境中的人际交往与生活方式可能成为问题。处理这些潜在问题的能力与方法也很有必要在决策的时候考虑清楚。”

Y2：“我的目标是以后在高校做 Faculty，如果不出国留学就很难在名校任职，所以没有犹豫或过多的权衡。”

Y3：“留学能得到更高的学历、更开阔的眼界，以及对我本人来说，男友在英国，出国就能跟男友团聚。但同时又会导致远离父母、适应全新的生活环境。我觉得人还是需要开阔一下自己的眼界，加上我比较看重未来的爱情婚姻幸福，事业会有不同的出路，但那个人错过了就没有啦！”

Y4：“硕士阶段申请出国的时候确实会做一些利弊权衡，在我看来，出国留学的‘利’在于：科研环境较好、能学习到更前沿的东西、回国做教职更有竞争力等；而出国留学的‘弊’在于：背井离乡、撇家舍业，而且出去读博时间会很长，国内的人脉就断掉了等等。但我觉得这些弊端通过努力都可以规避，所以决定试一下申请出国。”

N1：“我分析的思路就是先看自己的意愿，也就是以后是否想从事学术科研，再看自己的能力。一开始比较纠结是出国读博还是本校直博，当时觉得如果以后想留在学界、在高校做科研，就出国读博；如果打算进企业工作，就在本校直博。当我随着年级增高，对科研和科研界认识逐渐增多，慢慢想清了自己不是很想要这样的生活，就决定选择本校直博了。”

N2：“我首先是看自己以后到底想要做什么，这个目标是否一定要通过留学来实现。我的职业规划是以后做工程师或公务员，那么研究生的学历是必需的，但出不出国并不是关键。在国内读研的好处是能够更好地了解国内情况，而我所学的专业也是在国内的市场比较大，同时能够在学校继续做社工，有机会做辅导员，毕业就业时能得到更多的信息；而在国外读研好处是能收到更好的学术锻炼，提升国际视野和外语能力。结合自己的长远目标来看，还是在国内读博比较合适。”

N3：“我觉得对出国利弊的分析需要基于对未来的规划。对我本人来说当时考虑的出国留学的好处是可以在本专业领域中研究更感兴趣的方向、而且国外更专业的学术研究训练比国内更能提高科研实力；但同时可能会对国内发展以及相关的政策环境不够敏感。如果留在国内则有机会积累更多的人脉，并且在清华读研本专业也有出国交换的项目，加上受到周围同学选择国内读研的氛围影响，最后还是决定先抓住推研的机会，硕士阶段继续考虑出国深造的事。”

N4：“由于大三在国外交换过，而且与当地人交流充分，收获很大，也感受到了科研方面国内外的差距。但从我个人发展看，以后我肯定不会定居在国外，更看好在国内的发展前景，所以留学是充实提高自己的手段而不是目的。加上想在研究生阶段换专业，从可行性上看明显在本校交叉推研更容易成功，就选择了跨系推研。出国留学读博没有绝对的‘利’和‘弊’，有些对别人来说是‘利’的可能在我这里反而不太有价值。比如国际视野、科研环境这些，我在本科已经在国外体验过，在清华各种接触国际的机会也非常多，如果仅仅为此而在国外花上五六年甚至更多时间去读博士，总觉得反而不如在国内踏踏实实学习自己更有兴趣的专业，认识更多的人，为将来就业做充分的准备。所以关键是看哪些是自己需要的，哪些是不需要的。”

小编语 我们发现，师兄师姐们的利弊权衡都是建立在一个长期目标的规划之上。留学这条路对于想要在科研领域有所建树的同学们来说可谓好处多多，但同时也要面临很多异国求学的艰辛。我们要辩证地看待他人口中的“利”与“弊”，常问一下自己，是否适合我的情况呢？

04 信息获取渠道

根据师兄师姐们的分享，小编整理出了以下几个在决策阶段常用的信息渠道，供大家参考。

常见渠道一
海外学校的官方网站 **推荐指数：★★★★★**

通过学校官网可以获取：专业介绍、导师介绍、校园环境、学费、奖学金等各个方面的信息。除了招生办公室等机构的联系方式，还可以找到并记下心仪导师的联系方式，以便后期联系时使用。在了解所在地区后还可以去检索一下当地的气候、治安情况、生活环境等，这些也都是很重要的决策参考指标哦 ~

常见渠道二
熟悉的老师、师兄师姐 **推荐指数：★★★★★**

无论他们是否有国外留学的经历，都是值得我们去主动交流、了解信息。从老师那里我们能获知与专业发展相关的最新情况，师兄师姐的经验或者教训对我们的决策来说都会很有帮助。与他们交流的诀窍有三点：主动、真诚、感恩之心。

常见渠道三
与留学相关的论坛与网站 **推荐指数：★★★★**

各种留学论坛，上面会有英语备考、文书撰写等相关信息与讨论。缺点是质量鱼龙混杂，信息的真实性也没有保证，需要仔细辨别。在学生中口碑较好的留学论坛或网站有“寄托家园”、“留学 e 网”等。

常见渠道四
同届有出国想法的同学 **推荐指数：★★★**

相信在大家的身边有很多跟自己一样，在犹豫要不要留学的同学。大家可以互相交流想法、互通信息的有无，互相督促准备英语考试，如果一起开始申请还能互相提醒重要的时间节点。与这些有共同想法的同学交流，也能帮助我们获取更多的信息。

常见渠道五
专业的留学咨询或中介机构 **推荐指数：★★★**

在决策阶段，对于市场上的留学咨询或中介机构不要过分依赖，不要让外界的意见淹没了自己内心的声音。在与这些机构接触时，以汲取信息为目的，让这些专业机构的信息和意见“为我所用”。进入准备申请的阶段后可以根据个人的实际情况再决定要不要使用中介。

小编语

总之，在决策阶段的信息汲取原则是“兼听则明”，同时不要让过量的信息干扰了必要的思考与自我追问。手段终究是手段，不能异化为目的，最终的决策还是要自己来定。

如果你在决策时陷入了迷茫，欢迎预约学习发展中心的一对一咨询，咨询师会为你提供个性化的指导，帮助你理清思路、明确目标、获取方法！

https://learning.tsinghua.edu.cn/yuyfw/yyydyzx.htm



05 师兄师姐寄语

“兼听则明，最终自己评估、决定并做下去。”

“在切换环境的过程中会有巨量的细节需要处理，需要耐心和执行力。”

“结合自身实际理性分析孰优孰劣，在是否出国这件事情上将犹豫期降至最短，做出决定后坚持下去。”

【Y1 同学，麻省理工学院物理系】

“更好的学术条件是我决定选择留学的唯一且最重要的因素。”

“获取信息最好的方式是主动。主动想办法获取留学资讯，主动跟任何与留学有关的资源进行联系，主动发邮件套磁，主动跟进申请过程。”

“知道怎么做很容易，但是坚决地执行是不容易的。”

“准备的过程也是一场历练，通过这场历练，你或多或少会有所进步。”

“听别人说不如自己去感受，感受充分了就跟着感觉走吧。”

【Y2 同学，伊利诺伊大学厄巴纳 - 香槟分校机械工程专业】

“对于到底是毕业工作、国内读研还是出国留学，个人而言觉得走哪条路都好，关键是如何走。”

“信息应该越多越好。了解的越多越能帮助做决定。”

“不要放弃任何可能提供奖学金的机会，不要放弃任何推荐信的机会。”

“尽量提高语言水平，出国留学相对而言而是寂寞的。”

【Y3 同学，牛津大学法学】

“当情绪占了理智的上风时就会纠结。”

“虽然需要通过套磁表‘忠心’，但主要还是在研究方向上表‘忠心’。”

“之所以能够战胜多次的纠结，关键是我至少知道自己要什么。”

“给自己安排一个时间表，什么时候做什么要有安排。”

“建议英语考试一定要在暑假前完成。”

“推荐信最好找国外教授、足够牛且了解自己的教授，以达到所谓的‘牛推’。尽力创造让牛教授了解自己的机会。”

【Y4 同学，哥伦比亚大学教育认知科学】

“考虑是否要留学，其实需要的分析并不复杂，想明白两点即可：自身的意愿，以及自己的能力。”

【N1 同学，热能工程系】

“无论选择哪条道路，这个决定仅仅是一个过程，而不是目的。”

“只有知道自己内心里最终希望达到什么样的结果，才能进行判断和选择。”

“人生路上你永远不知道另一条路会不会‘更好’。你现在的人生，是过去的你为你选择的；相信过去的你做出的决定，就像你会希望未来的你会信赖现在的你一样，这样你就可以踏实、自信的走下去。”

【N2 同学，土木工程系】

“规划明确的未来发展计划非常重要。”

“率先明确自己对科研的态度，以及想要研究的方向，再根据其来选择国内外院校。”

【N3 同学，外文系】

“为自己的选择负责，每条路都会走得很精彩。”

【N4 同学，外文系】